

**LAPSUUDEN JA NUORUUDEN URHEILUHARRASTUNEISUUDEN YHTEYS
FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN AIKUISIÄLLÄ**

Severi Pirinen

Liikuntapedagogiikka kandidaatin tutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, onko lapsuuden ja nuoruuden organisoidulla urheiluharrastamisella yhteyttä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi tavoitteena on selvittää, onko harrastamisen ominaispiirteillä, kuten kestolla, useudella, iällä tai tasolla, eroja keskenään suhteessa aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Tavoitteena on myös selvittää, onko harrastettavilla lajeilla eroja keskenään suhteessa aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen, sekä onko monilajisuudella ja erikoistumisella yhteen lajin eroja keskenään suhteessa aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkielma on kirjallisuuskatsaus lapsuuden ja nuoruuden organisoidun urheiluharrastamisen yhteydestä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkielman kirjallisuus on hankittu kahta tietokantaa ja hakukonetta hyödyntäen. Kirjallisuuden haussa käytettiin nuorten organisoidun urheilun sekä aikuisen fyysisen aktiivisuuden kannalta keskeisiä hakusanoja.

Tämän katsauksen kirjallisuuden perusteella lapsuuden ja nuoruuden organisoidulla urheiluharrastamisella nähtiin kohtalainen sekä vahva yhteys aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Pidempään urheiluseuratoiminnassa pysyminen ennusti parempaa aikuisuuden fyysistä aktiivisuutta. Mitä useampia osallistumiskertoja urheiluun oli viikossa, sitä parempi fyysinen aktiivisuus oli aikuisiällä. Korkeampi kilpataso ennusti korkeampaa fyysistä aktiivisuutta aikuisuudessa.

Mitä nuorempana osallistui organisoituun urheiluun, sitä aktiivisempi oli fyysisesti aikuisiällä. Muita vahvoja yhteyksiä harrastamisen iästä ei katsauksessa löydetty. Monilajisuudella nähtiin yhteys parempaan fyysiseen aktiivisuuteen, mutta kyseisestä aiheesta oli vähän kirjallisuutta.

Valtaosa tutkimuksista oli tuloksiltaan linjassa keskenään. Muutamissa tutkimuksissa eroja näkyi sukupuolten välillä. Organisoitun urheiluharrastamisen hyödyt fyysisessä aktiivisuudessa nuoruudessa vähenevät iän kasvaessa, ja nämä hyödyt ovat pienimmillään murrosiän koittaessa, ja yleisemmin tytöillä. Tämän vuoksi organisoidun urheilun kentällä olisi hyvä kiinnittää näihin kohderyhmiin erityishuomiota, jotta organisoidun urheiluharrastamisen hyödyt saataisiin myös heillä maksimoitua.

Koululiikunnalla on tärkeä tehtävä nuoren liikunnallisuuden tukemisessa. Myös osallistuminen koululiikuntaan on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä. Tämän lisäksi tutkimusten mukaan koululiikuntaan osallistumisella on yhteys huonon terveyden välttämiseen.

Avainsanat: Fyysinen aktiivisuus, urheiluharrastaminen, organisoitu urheilu, dropout

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS	7
2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä sekä merkitys terveydelle	8
2.2 Liikuntasuositukset.....	9
2.3 Fyysisen aktiivisuuden toteutuminen Suomessa.....	9
3 URHEILUHARRASTAMINEN	11
3.1 Organisoitun urheiluharrastamisen hyödyt.....	12
3.2 Organisoituun urheiluharrastamiseen osallistuminen	14
4 TUTKIMUSMENETELMÄT	17
5 ORGANISOITUN URHEILUHARRASTAMISEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN AIKUISIÄLLÄ.....	18
5.1 Urheiluharrastamisen useuden, keston ja tason vaikutus aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen.....	19
5.2 Urheiluharrastamisen iän yhteys fyysiselle aktiivisuudelle aikuisiässä	21
5.3 Monilajisuuden yhteys fyysiselle aktiivisuudelle aikuisiällä.....	21
6 POHDINTA.....	23
LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan selkeässä yhteydessä moniin yhteiskunnallisiin haasteisiin, kuten mm. useiden elintapasairauksien sairastumisriskiin, elämänlaatuun ja koulumenestykseen (Husu ym. 2018, 3). Fyysisellä aktiivisuudella on lineaarinen yhteys terveydentilan kanssa (Warburton ym. 2006, 801). Aikaisemmat interventio- sekä pitkittäistutkimukset osoittavat, että lasten fyysisellä aktiivisuudella on yhteys esimerkiksi vähäisempään ylipainoon ja muihin kardiometabolisiin riskitekijöihin, luuston terveyteen, fyysiseen kuntoon, motorisiin taitoihin, sekä koulumenestykseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13-16).

Lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmenee yleensä fyysisesti aktiivisena leikkinä (Dwyer ym 2009, 535). Nuoruusiällä monilla alkaa ensimmäiset liikuntaharrastukset, ja monella aktiivisella nuorella valtaosa fyysisestä aktiivisuudesta muodostuukin urheiluseuratoiminnasta. Urheiluseuratoiminta tavoittaa Suomessa laajasti erityisesti nuoremmat ikäryhmät (9-11-vuotiaat), joista reilu kaksi kolmasosaa osallistuu seuratoimintaan (Blomqvist ym. 2014, 75; Mononen ym. 2016, 27). Lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -seurantatutkimuksessa nuoruuden seuraharrastamisessa on havaittu yhteyksiä fyysisen aktiivisuuden kanssa aikuisiällä (Yang ym. 2018).

Fyysisesti aktiivinen elämäntyyli alkaa rakentua jo hyvin varhain lapsuudessa. Esimerkiksi jo alakouluiän fyysinen aktiivisuus on yhteydessä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. (Telama ym. 2013, 961) Lapsuuden terveyden ja kasvun kannalta haitalliset elintavat näkyvätkin heikompana terveytenä ja hyvinvointina aikuisiässä (Koskinen ym. 2014, 1875).

Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen Suomessa on aikuisilla lisännyt suosiotaan viimeisten vuosikymmenten ajan (Wennman ym. 2019, 2). Aikuisilla liikunnan harrastamien vapaa-ajalla on viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt (Wennman ym. 2019, 1). Lapsuudessa ja nuoruudessa taas organisoitu urheiluseuratoiminta on merkittävässä roolissa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäjänä (Blomqvist ym. 2023, 83). Tämän vuoksi on siis syytä tutkia, voisiko lapsuuden ja nuoruuden urheiluseuraharrastamisella vaikuttaa positiivisesti passiivistuneeseen elämäntapaan aikuisiällä. Yleisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan ehkäistä useita kroonisia sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta, syöpää, verenpainetautiä, ylipainoa,

masennusta, osteoporoosia, ja ennen aikaista kuolemaa (Warburton ym. 2006, 801). Koska usein tällaiset pitkäaikaissairaudet kehittyvät nimenomaan aikuisiällä, on perusteltua tarkastella fyysistä aktiivisuutta aikuisiällä, ja sitä, että onko lapsuuden ja nuoruuden urheiluseuraharrastamisella siihen yhteyttä.

Organisoidun urheilun parista pois putoaminen yleistyy lapsen saapuessa nuoruusikään (Jacobsson ym. 2012, 3-4) ja Suomessa tätä tapahtuu muita vastaavan elintason maita enemmän (Husu ym. 2011, 4). Dropout-ilmiön, eli urheiluseuraharrastamisen lopettamisen, syitä tunnetaan melko hyvin, koska niitä on tutkittu varsin kattavasti. Tämän kirjallisuuskatsauksen yksi tavoitteista on selvittää, miten tämä ilmiö vaikuttaa myöhemmän iän fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusnäyttöä on myös siitä, että harrastuksen lopettamisella on merkitystä tutkittaessa sen vaikutusta aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää esimerkiksi millaiset ikäluokat tarvitsisivat erityishuomiointia tämän ilmiön äärellä. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on tarkastella myös tätä dropout-iän vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on siis selvittää, onko lapsuudessa liikuntaseurassa harrastamisella yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä. Lisäksi halutaan selvittää, miten lapsuuden seuraharrastamisen liikkumismuodot ja liikuntalajien ominaispiirteet vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen. Näiden lisäksi pyrkimys on selvittää, miten harrastamisen ikä sekä harrastusten lukumäärä vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen myöhemmällä iällä. Urheiluharrastamista voi olla monenlaista, mikä aiheuttaa vaatimuksia tarkasteltavan aiheen rajaukselle. Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltava kohde on nimenomaan organisoidussa urheilussa eli ohjatussa urheiluseuratoiminnassa.

Lapsista ja nuorista 86% on ainakin jossain vaiheessa elämänsä harrastanut urheiluseurassa (Blomqvist ym. 2023, 84). Tämän kirjallisuuskatsauksen avulla on myös tarkoitus avartaa käsitystä siitä, miten urheiluseuratoiminnan määrä muuttuu elämän aikana, ja mitä vaikutuksia sillä voi olla myöhemmän iän fyysiselle aktiivisuudelle. Lisäksi katsauksessa selvitetään sitä, mikä on koululiikunnan merkitys organisoidun urheiluseuratoiminnan pariin ohjaajana: Miten liikunnan oppiaine voisi saada oppilaita innostumaan urheiluharrastamisesta ja pysymään harrastuksissa paremmin mukana.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Runsas fyysinen aktiivisuus on yhteydessä esimerkiksi parempaan elämänlaatuun, koulumenestykseen, työelämään sijoittautumiseen, ja pienempään riskiin sairastua moniin kansansairauksiin (Husu ym. 2018, 9). Maailmanlaajuisesti fyysinen inaktiivisuus on neljänneksi suurin kuolleisuuden aiheuttaja (Kohl ym. 2012, 294). Fyysisen aktiivisuuden merkitys on muuttunut passiivistuneessa yhteiskunnassa. Vaikka se ei toteudu tarpeeksi hyvin, sen yhteys terveydelle tunnetaan kattavan tutkimustiedon ansiosta.

Fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi on yhteiskunnan tasolla päädytty tekemään erilaisia liikuntasuosituksia ja muita terveys- ja liikuntapoliittisia linjauksia. Liikkumiseen pohjautuva tutkimustieto kasvaa ja näin esimerkiksi liikkumissuosituksia on päivitettävä tutkimustietoon pohjaten. UKK-instituutti on luonut päivitetyt liikkumissuositukset ikäryhmien mukaisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriö on julkaissut liikkumissuosituksen lapsille ja nuorille. Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikottaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista (UKK-Instituutti 2019).

Liikuntasuositusten saavuttaminen on suuri yhteiskunnallinen haaste. Terveysliikuntasuosituksiin ylsi reilu kolmasosa aikuisista ja noin puolet tavoitti kestävyysliikuntasuositukset (Wennman ym. 2019, 1). Lasten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja lapset viettävät yhä enemmän aikaa erilaisten ruutujen ääressä (Booth ym. 2015, 12). Esimerkiksi Sanna Marinin pääministerikauden hallituksen ohjelman tavoitteena oli liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nostaminen kaikissa ikäryhmissä. WHO:n tavoitteen mukaisesti riittämättömästi liikuntaa harrastavien osuuden väestössä tulisi pienentyä 10 prosenttia vuoden 2010 tasosta vuoteen 2025 mennessä (Wennman ym. 2019, 2). Suomalaisten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta tutkitaan monissa tutkimushankkeissa, kuten Suomi 100 KunnonKartta, Terveys 2011, Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus (ATH), WHO:n koululaistutkimus (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC), THL:n Kouluterveyskysely ja Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa eli LIITU-tutkimus (Hakanen ym. 2019, 6).

2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä sekä merkitys terveydelle

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea kehon liikettä, jossa energiankulutus kohoaa lepotason yläpuolelle (Caspersen ym. 1985, 126). Fyysisellä aktiivisuudella on tutkitusti yhteys erilaisten kroonisten pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen syöpien ja masennuksen ennaltaehkäisyyn (Warburton ym. 2006, 801). Sairauksien ehkäisyyn lisäksi fyysinen aktiivisuus saa meidät voimaan paremmin, nukkumaan paremmin, ja hoitamaan päivittäisiä askareita helpommin (Physical activity guidelines Advisory committee 2018, A-2).

Fyysisellä aktiivisuudella on yhteys erilaisten terveyttä uhkaavien riskien ehkäisyssä. Fyysisellä aktiivisuudella on yhteys pienempään riskiin painonnousuun niin lapsena kuin aikuisena sekä pienempään dementiaan ja joidenkin syöpien riskeihin (Physical activity guidelines Advisory committee 2018, A-3). Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskitekijöihin aikuisilla (Fogelholm & Oja 2011, 82). Jo sairastuneisiin pitkäaikaissairauksiin fyysinen aktiivisuus vaikuttaa pienemmällä riskillä sairastua uusiin sairauksiin ja sairauden kehittymiseen (Physical activity guidelines Advisory committee 2018, A-4). Kun puhutaan fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista terveyteen, usein fyysinen terveys korostuu, mutta vaikutukset sosiaaliseen ja psyykkiseen terveyteen ovat tässä yhtä merkittäviä (Kokko 2010, 39).

Riittävä fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten ja nuorten terveelle kasvulle ja kehitykselle sekä hyvinvoinnille (OKM 2021, 7). Jopa yksi kerta keskiverto tai raskaan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta parantaa unta, vähentää ahdistuksen oireita, parantaa oppimista vähentää verenpainetta ja parantaa insuliiniherkkyyttä (Physical activity guidelines Advisory committee 2018, A-2). Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä (OKM 2021, 11).

2.2 Liikuntasuositukset

Vuoden 2011 Terveyttä edistävän liikunnan nykytilan julkaisun mukaan terveyden kannalta merkittävää on kaikki fyysinen aktiivisuus, joka toistuu useimpana päivänä viikossa, on vähintään kohtalaisesti kuormittavaa ja joka kestää vähintään 10 minuuttia (Husu ym. 2011, 16-17). Sitten uudistetusta liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkistä, ja nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan (UKK-instituutti 2021).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021, 11) liikkumissuosituksissa kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista tulisi tehdä vähintään kolmena päivänä viikossa (OKM 2021, 11). UKK-instituutti on julkaissut kaikille ikäryhmille sovellettavat liikuntasuositukset. Tämän tutkielman kannalta merkityksellisiä ikäryhmiä ovat lapset, nuoret ja aikuiset. Aikuisten suosituksissa sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Vaihtoehtoisesti voi nostaa liikkumisen tehoa rasittavaksi ja liikkua 1 tuntia 15 minuuttia. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. (UKK-Instituutti 2021)

2.3 Fyysisen aktiivisuuden toteutuminen Suomessa

Vuosikymmenestä toiseen kyselytutkimuksissa toistuva lasten ja nuorten liikkumisen ja liikunnan harrastamisen ominaispiirre on, että liikunnan määrä ja erityisesti ohjattu liikunta vähenevät merkittävästi iän myötä (Hakanen ym. 2018, 15). Tutkimusten mukaan vain yksi kolmasosa lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi Suomessa (OKM 2021, 7). Suositusten mukaan liikkuu vain osa suomalaisista lapsista ja nuorista: noin puolet 7–12-vuotiaista ja vain alle viidesosa 13–17-vuotiaista (OKM 2021, 9). Vuonna 2022 lapsista ja nuorista reilu kolmannes (36 %) täytti liikkumissuosituksen (Martin ym. 2023, 16).

Terveysliikuntasuositukseen ylsi reilu kolmasosa aikuisista ja noin puolet tavoitti kestävyysliikuntasuositukset (Wennman ym. 2019, 1), mutta vain joka kymmenes heistä harjoittaa myös lihaskuntoaan suositusten mukaisella minimitasolla eli kaksi kertaa viikossa (OKM 2021, 9). UKK-instituutin KunnonKartta- väestötutkimuksen mukaan vuorokaudessa kevyttä liikkumista kertyi aikuisilla reilut 3 tuntia, reipasta liikkumista keskimäärin 42 minuuttia ja rasittavaa liikkumista vain muutama minuutti (Husu ym. 2018, 19). Tutkimuksen alustavien liikemittaritulosten mukaan keskimäärin viidesosa osallistujista toteutti kestävyysliikuntasuosituksen (Husu ym. 2018, 19-26). Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (ATH) mukaan lähes kolmasosa (31 %) suomalaisista aikuisista liikkui kestävyysliikuntasuosituksen mukaisesti. Lihaskuntoliikuntasuosituksen toteutti 17 prosenttia, liikehallintasuosituksen 7 prosenttia ja koko liikuntasuosituksen 11 prosenttia vastaajista (Bennie ym. 2017, 1842).

Tutkimusten tulokset viittaavat suositusten heikohkoon toteutumiseen, mutta viitteitä on myös positiivisempaan suuntaan menemisestä. WHO:n tavoite pienentää riittämättömästi liikuntaa harrastavien osuutta väestössä 10 prosenttia vuoteen 2025 mennessä näyttäisi voivan toteutua Suomessa (Wennman ym. 2019, 2). LIITU23-tutkimuksessa kaikista ikäluokista suurin osa arvioi liikkumisensa lisääntyneen, 9-vuotiaat yleisimmin (71 %) ja 15-vuotiaat harvimminkin (49 %)(Martin ym 2023, 18). Toisaalta verrattaessa liikuntatilaisuuksiin osallistumista 9–15-vuotiailla aiempiin tutkimusvuosiin 2016 ja 2018, huomattiin että omaehtoinen liikkuminen, urheiluseuran harjoitukseen osallistuminen sekä muiden seurojen, kuten partion, toimintaan osallistuminen olivat vähentyneet aiemmista tutkimusvuosista. (Blomqvist ym 2023, 21).

Näitä ilmiöitä voi osiltaan selittää se että liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on viime vuosikymmenten aikana lisääntynyt, mutta fyysinen aktiivisuus työssä ja arjessa on vähentynyt (Husu ym. 2011, 30). Vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt sekä aikuisilla että peruskoulu- ja lukioikäisillä nuorilla (Wennman ym. 2019, 1). Työmatkoilla vähintään 30 minuuttia päivässä liikkui noin joka kymmenes aikuinen, ja noin joka kolmannella miehellä ja joka viidennellä naisella oli fyysisesti rasittava työ (Borodulin & Wennman 2019, 1). Nämä tilastot kertovat arjen passiivistumisesta.

3 URHEILUHARRASTAMINEN

Liikunta- ja urheiluseurat ovat suomalaisen liikuntakulttuurin selkäranka (Koski & Mäenpää 2018, 9). Aiempien LIITU tutkimuksien mukaan kaiken kaikkiaan seuratoiminta tavoittaa lähes yhdeksän kymmenestä suomalaisesta lapsuuden ja nuoruuden aikana (Blomqvist ym. 2018, 83). Urheiluseuratoiminta on luonnollisesti hyväksi fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta, mutta sen terveysvaikutuksista on olemassa myös tutkittua tietoa (Mooses & Kull 2020; Street ym. 2007; Yman ym. 2023).

Itse urheilu-käsitteen määritelmä on hankalaa, sillä täsmällisen tarkkaa määritelmää urheilulle ei ole asetettu. Lain perusteluissa urheilu on määritelty kilpailujärjestelmiin perustuvaksi liikunnaksi (Liikuntaneuvosto, 1997). Lipposen ym. (2017, 17) mukaan urheiluun liittyviä käsitteitä on ohjatusti harrastaminen, kilpaurheilu ja huippu urheilu, ja jotka kulkevat tässä järjestyksessä matalamman kynnyksen harrastamisesta tavoitteellisempaan suuntaan.

Organisoidun urheiluharrastamisen merkitys ymmärretään nykypäivänä paremmin ja se on muokannut liikuntakäyttäytymistämme. Liikunta ja urheilu ovat kulttuurisina ilmiöinä edelleen monimuotoistuneet, eriytyneet ja kirjavoituneet (Koski & Mäenpää 2018, 23). Urheiluseurat ovat lapsille ja nuorille tärkeitä liikuntakasvattajia – Kosken ja Mäenpään (2018, 34) mukaan urheiluseurojen toimintaan sisältyy urheilun lisäksi muitakin aatteellisia painotuksia. Organisoitu urheiluseuratoiminta ei kuitenkaan itsessään ole merkittävin fyysisen aktiivisuuden tekijä: Omatoiminen, yksin tai kavereiden kanssa harrastettu, liikunta ja urheilu on suositumpaa kuin urheiluseurojen järjestämät harjoitukset (Husu ym. 2011, 24). Lisäksi pelkkä organisoitu liikunta ei turvaisi riittävää fyysistä aktiivisuutta, vaan riittävään kokonaisaktiivisuuteen vaaditaan lisäksi omaehtoista liikuntaa. Monet organisoidussa urheilussa mukana olevat nuoret eivät täytä fyysisen aktiivisuuden suosituksia, ja tutkimuksen mukaan vain 20 prosenttia urheiluseurassa harrastavista nuorista täyttää päivittäisen 60 minuutin reippaan/rasittavan intensiteetin liikuntasuosituksen (Telford ym. 2016, 400).

Lasten ohjattu liikunnan harrastaminen alkaa nykyisin yhä nuorempana (Hakanen ym. 2018, 34). Husu ym. (2011, 20) kertoi katsauksessaan, että urheiluseuran järjestämiin harjoituksiin osallistuminen on lisääntynyt kahden viimeisen vuosikymmenen aikana. Eri ikävaiheissa, kuten lapsuudessa ja nuoruudessa, tapahtuu kuitenkin muutoksia liikuntakäyttäytymisessä ja esimerkiksi harrastamisen luonne muuttuu. Omaehtoinen liikkuminen säilyy murrosiän kriittisinä ikävuosina paremmin kuin liikkuminen urheiluseuroissa (Myllyniemi & Berg 2013,

48, 86). Viimeistään 15 vuoden iässä liikunta-aktiivisuutta kuvaavat indikaattorit asettuvat uuteen asentoon ja omaehtoisesta liikkumisesta tulee hallitseva liikkumisen ja liikunnan muoto (Hakanen ym. 2018, 15).

Koska liikunnan määrä ja erityisesti ohjattu liikunta vähenevät merkittävästi iän myötä (Hakanen ym. 2019, 15), on lasten liikuntakäyttäytymisestä urheiluseuratoiminnassa aikuisia enemmän tutkimustietoa. Näin ollen myös aikuisten omatoimisesta liikunnasta on organisoitua urheiluseuratoimintaa paremmin tutkimustietoa saatavilla: kuntoliikuntamuotoja, joita harrastettiin useita kertoja viikossa tai päivittäin olivat mm. kuntosali- ja voimaharjoittelu, juoksu ja hölkkä, sekä tanssi- ja ryhmäliikuntalajit. Pyöräily oli niin ikään erittäin suosittua, etenkin kesäisin. Eniten harrastetut liikuntamuodot ylipäätään aikuisväestössä vuonna 2017 olivat kävely ja kotiascareet, joiden ohkeen liikettä kertyi myös esimerkiksi portaiden noususta. (THL 2019, 1) Edellä mainitut vapaa-ajan liikuntamuodot käsittelivät omaehtoista liikkumista. Tässä kappaleessa keskitytään kuitenkin käsittelemään ohjattua, organisoitua liikkumista.

3.1 Organisoitun urheiluharrastamisen hyödyt

Organisoitu urheilu on yhteydessä fyysiseen terveyteen (Mooses & Kull 2020; Yman ym. 2023) sekä myöskin psyykkiseen terveyteen (Street ym. 2007). Organisoitu urheiluharrastaminen myös vaikuttaa terveyteen niin välittömästi kuin pidemmällä aikavälillä. Organisoitua urheilusta saatavalla fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia terveysvaikutuksia (Fogelholm & Oja 2011, 82; Kokko 2010, 39; OKM 2021, 9). Urheiluharrastaminen toisaalta on yhteydessä suurempaan fyysiseen aktiivisuuteen (Hakanen ym. 2018, 21; Mooses & Kull 2020, 563).

Urheiluseurassa liikkuvista 80 prosenttia ja omaehtoisesti liikkuvista 70 prosenttia kertoo liikkuvansa 60 minuuttia ainakin viitenä päivänä viikossa. (Hakanen ym. 2018, 21). Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat 9–15-vuotiaat lapset ja nuoret (44 %) liikkuvat yleisemmin liikkumissuosituksen mukaan kuin silloin tällöin urheiluseurassa harrastavat (28 %), urheiluseuraharrastamisen lopettaneet (22 %) tai ei koskaan

urheiluseurassa harrastaneet (20 %) (Blomqvist ym. 2023, 85). Kolme kertaa viikossa tai useammin osallistuminen organisoituun urheiluun kasvatti todennäköisyyttä saavuttaa fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-12 vuotiailla lapsilla. Jokainen minuutti lisää seuraharrastusten harjoituksissa lisäsi päivittäistä fyysistä aktiivisuutta 1.3 minuutilla. (Mooses & Kull 2020, 563) Telfordin ym. (2016, 400) tutkimuksessa urheiluseuraharrastajat ottivat enemmän askelia päivän aikana ja liikkuivat kohtalaisen/korkean intensiteetin tasolla enemmän kuin muut. Myös Lagestadin (2019, 1) tutkimuksen tulokset tukevat aiemman tutkimuksen tietoa siitä, että urheiluseuraharrastamisen lopettaneilla on heikompi fyysinen aktiivisuus verrattuna harrastaviin.

Pitkittäistutkimusten avulla yhteyksiä on löydetty myös pidemmällä aikavälillä: Lasten sepelvaltimotautien riskitekijät -seurantatutkimuksessa lapsuuden ja nuoruuden organisoituun urheiluun osallistumisella ja aikuisuusiän erilaisilla terveystekijöillä on osoitettu olevan yhteyttä. Esimerkiksi Palomäen ym. (2018) tutkimuksessa yhteys osoitettiin aikuisuuden fyysiselle aktiivisuudelle.

Yman ym. (2022) kuvaa tutkimuksesaan organisoituun urheiluun osallistumisen ja yleisen terveyden välistä yhteyttä. Nuoret jotka osallistuivat organisoituun urheiluun 3 kertaa tai enemmän viikossa ilmoittivat muita 2 kertaa todennäköisemmin parempaa yleistä terveyttä (Yman ym 2022, 452). Muita positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen on esimerkiksi parempi fyysinen kunto. Silvan ym. (2013, 1359) tutkimuksessa organisoituun urheiluun osallistumisella oli yhteyttä parempaan kardiorespiratoriseen kuntoon. Streetin ym. (2007) tutkimuksessa kuvataan urheiluseuraharrastamisen positiivisia psyykkisiä vaikutuksia. Tutkimuksen mukaan organisoitu urheiluharrastaminen ja nimenomaan sosiaalista kanssakäymistä sisältävä harrastaminen vähentää stressiä, ahdistusta, ja masennusta (Street ym 2007, 237).

Organisoidulla urheiluseuratoiminnalla on nähty myös negatiivisia yhteyksiä terveyteen. Vaikka Streetin ym. (2007, 237) tutkimuksessa kerrotaan organisoidun urheilun yhteydestä vähäisempään stressiin, Ymanin ym. (2022, 456) tutkimuksen mukaan organisoidulla urheilulla ja stressillä ei ollut merkittävää yhteyttä. Lisäksi Ymanin ym. (2022, 458) mukaan aikaisempi kirjallisuus on osoittanut urheilijoilla korkeampaa stressiä. Toisaalta Streetin ym. (2007) tutkimus oli rajattu organisoituun urheiluun sosiaalisen kanssakäymisen kautta, mikä voi rajata esimerkiksi yksilöurheilulajit pois tarkastelusta. Tämän lisäksi organisoidulla

urheilulla on yhteys epätodennäköisempään riittävän unen määrän suosituksen saavuttamiseen (Yman ym 2022, 452).

3.2 Organisoituun urheiluharrastamiseen osallistuminen

Urheiluseurat ovat keskeisessä asemassa suomalaisessa liikuntakulttuurissa (Koski & Mäenpää 2018, 11). Lähes 90 prosenttia suomalaisista vähintäänkin kokeilee urheiluseuratoimintaa lapsuudessaan (Blomqvist ym. 2019, 50). Toisaalta nuorille on ominaista, että iän myötä urheiluseuratoimintaan osallistuminen vähenee etenkin murrosiässä (Hakanen ym. 2018, 15; Husu ym. 2011, 4, 22; Myllyniemi & Berg 2013, 48, 86).

Kaiken kaikkiaan seuratoiminta tavoittaa lähes yhdeksän kymmenestä suomalaisesta lapsuuden ja nuoruuden aikana (Mononen ym. 2016, 35; Blomqvist ym. 2019, 83). Peräti 88 prosenttia lapsista ja nuorista vastasi kysymykseen: “Harrastatko nykyisin jotain, aivan mitä tahansa liikuntaa?” myöntävästi (Hakanen ym. 2018, 15). Urheiluharrastaminen aloitetaan Suomessa keskimäärin 6,4 vuotiaana (Blomqvist ym. 2023, 91). Suomessa viikoittain urheiluseuratoiminnassa käy 39% lapsista ja nuorista (Hakanen ym. 2018, 24). Vuoden 2018 LIITU-aineiston mukaan urheiluseuratoimintaan osallistui 62 prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Vuoden 2022 aineiston mukaan osallistumisprosentti oli 58%. (Blomqvist ym. 2023, 83) Hakasen ym. (2018) tutkimuksen mukaan vuonna 2012 seuraliikuntaa harrasti 7-29-vuotiaista nuorista 42 prosenttia, kun vuonna 2015 lukema oli enää 35 prosenttia (Hakanen ym. 2018, 26). Urheiluseurassa liikuntaa tai urheilua säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavien 9–15-vuotiaiden lasten ja nuorten osuus oli vuonna 2022 pienempi (45 %) vuosiin 2018 (50 %) ja 2016 (51 %) verrattuna (Blomqvist ym. 2023, 90). Näiden tutkimustulosten perusteella seuraharrastaminen on hieman vähentynyt lapsilla ja nuorilla.

Lasten ja nuorten osalta seuraharrastaminen oli yleisintä 11-vuotiailla (69 %) (Blomqvist ym. 2023, 84). Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan urheiluseurojen järjestämässä harjoituksissa liikkuvat eniten 7–14-vuotiaat lapset ja nuoret (Husu ym. 2011, 22). Monosen ym. (2016, 27) mukaan 9–15-vuotiaista suomalaislapsista noin puolet (51 %) osallistui

säännöllisesti ja aktiivisesti seuratoimintaan. Pojat liikkuvat seuroissa hieman tyttöjä enemmän (Husu ym. 2011, 22).

Aikuisia koskevasta organisoituun urheiluun osallistumisesta on huomattavasti vähemmän kirjallisuutta kuin lasten ja nuorien harrastamisesta. Liikuntaneuvoston tekemän selvityksen mukaan aikuisista noin 12-16 prosenttia harrastaa urheiluseurassa (Lehtonen & Hakonen 2013, 10). Aikuisten omaehtoisesta liikunnasta sen sijaan on saatavilla enemmän tilastotietoa. Kuntoliikuntaa tai kilpaurheilua harrasti nuorimmista 18–29-vuotiaista naisista 44 % ja tämä osuus pieneni tasaisesti mitä vanhemmista naisista oli kyse. Nuorimmista, 18–29-vuotiaista miehistä lähes 60 % harrasti kuntoliikuntaa tai urheilua, mutta 30 vuotta tai sitä vanhempien miesten osalta osuus oli alle 40 %. Kuntoliikuntamuotoja, joita harrastettiin useita kertoja viikossa tai päivittäin olivat mm. kuntosali- ja voimaharjoittelu, juoksu ja hölkkä, sekä tanssi- ja ryhmäliikuntalajit. Pyöräily oli niin ikään erittäin suosittua, etenkin kesäisin. (Borodulin & Wennman 2019, 1-2) Liikkumattomuus ei myöskään ollut harvinaista. Miehistä 26 % ja naisista 30 % raportoi ettei harrasta vapaa-ajalla mitään liikuntaa (Borodulin & Wennman 2019, 2).

Seuratoimintaan osallistumisen nykytilannetta kuvaavat seuraavat piirteet: Seuratoimintaan tullaan mukana 6-7-vuotiaana, päätös yhteen lajiin keskittymisestä tehdään keskimäärin 9-vuotiaana ja seuraharrastaminen lopetetaan keskimäärin 11-vuotiaana (Blomqvist ym. 2019, 49). LIITU23-tutkimuksen hetkellä urheiluseuraharrastuksen oli lopettanut 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista reilu neljäsosa (28 %). Vastaajat olivat lopettaneet urheiluseurassa harrastamisen keskimäärin 11-vuotiaana. (Blomqvist 2023, 89)

Urheilu- seuraharrastuksen lopettamisen kolme tärkeintä syytä 11–15-vuotiailla olivat se, että harrastaminen ei ollut tarpeeksi innostavaa, että oli kyllästynyt lajiin tai ettei viihtynyt joukkueessa tai ryhmässä (Blomqvist ym 2023, 89). Hakanen ym (2018, 22) kertoo harrastamattomuuden syyksi muun muassa sen, ettei lapsi pidä liikunnasta, että liikunta on liian kilpailuhenkistä ja että lapsella on pelko siitä, ettei tule hyväksytyksi porukassa (Hakanen ym 2018, 22).

Kansallisen liikuntatutkimuksen ja nuorten terveystapatutkimuksen mukaan urheiluseuraliikunnan harrastaminen vähenee iän lisääntyessä (Husu ym 2011, 22). Kouluterveyskyselyn mukaan peruskoulussa olevat nuoret liikkuvat enemmän kuin heitä vanhemmat nuoret (Husu ym 2011, 21). Toisen asteen opintojen jälkeen organisoidun

urheilun harrastaminen on entistä harvinaisempaa. Yli 20-vuotiaista nuorista 80 prosenttia liikkuu omatoimisesti (Hakanen ym 2018, 28). Omatoiminen liikunta ei vähene murrosiässä yhtä paljon kuin seuraliikunta (Husu ym 2011, 24).

Saatavilla olevan tutkimustiedon avulla seuraharrastamisen katoa voidaan ymmärtää paremmin ja pyrkiä saamaan entistä enemmän nuoria pysymään urheiluharrastamisen parissa. Urheiluseuratoiminnan lopettaneista noin kolme neljästä (74 %) oli halukas aloittamaan harrastamisen urheiluseurassa uudelleen (Blomqvist ym 2023, 84). Liikuntaa harrastamattomista (11 %) yli puolet (54 %) olisi halunnut harrastaa jotain liikuntaa (Hakanen ym 2018, 15). Reilu neljäsosa lapsista ja nuorista (28 %) ei harrastanut liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa kyselyn tekohetkellä, mutta oli harrastanut aikaisemmin (Blomqvist ym 2023, 84).

Lasten urheiluseuratoiminta ei ole pelkästään itse lapsesta riippuvaista, vaan vanhemmat ovat merkitsevässä asemassa nuoren toimintaan. Aikuisten päätöksiin lapsen urheiluseuratoimintaan osallistumisesta vaikuttavat monet eri tekijät. Puronahon vuosina 2012–13 keräämän aineiston mukaan etenkin kilpaurheilun kustannukset olivat kohonneet kymmenessä vuodessa noin kaksinkertaisiksi (Koski & Mäenpää 2018, 23).

Haasteena urheiluharrastamiselle vanhempien näkökulmasta on myös, että vanhempien tavoitteet ja toiveet kulkevat eri raiteilla kuin urheiluseuratoiminnan iso kuva: Vanhemmat toivovat vähemmän kilpailuhenkisyttä ja ammattimaisuutta mutta enemmän harrasteliikuntaa (Hakanen ym 2018, 37). Valtaosa (68 %) urheiluseurassa harrastavista lapsista ja nuorista osallistui tai oli viimeksi kuluneen kauden aikana osallistunut kilpailutoimintaan (Blomqvist ym. 2023, 87). Lähes 60 prosenttia (59 %) seuroista koki ammattimaisen otteen lisääntyneen seurassa vähintään ”jonkin verran” viimeisen kymmenen vuoden aikana (Koski & Mäenpää 2018, 71).

4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämän tutkielman tavoitteena on selvittää, onko lapsuuden ja nuoruuden organisoidulla urheilulla yhteyttä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen, ja jos on, niin millaista. Tutkielman tarkoituksena oli etsiä aiheesta tietoa aikaisemmasta kirjallisuudesta. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui siis kirjallisuuskatsaus.

Tiedon etsintään käytettiin SPORTDiscus -tietokantaa, josta kirjallisuuskatsaukseen valikoitui useita katsauksen kannalta sopivia kansainvälisiä tiedeartikkeleja. Tiedon sekä kirjallisuuden etsimiseen käytössä oli myös Googlen tieteelliseen kirjallisuuteen pohjautuva Google Scholar -hakukone. Myös Google Scholarin avulla tutkielmaan valikoitui aiheen kannalta sopivia lähteitä, kansainvälisten tutkimusten lisäksi myös kotimaisia tiedeartikkeleja.

Ennen tiedonhaun aloitusta määritettiin sopivat hakutermit. Suomenkielisten aiheistojen etsinnässä hakusanoja oli: fyysinen aktiivisuus, urheiluharrastaminen, organisoitu urheilu, dropout, aikuisuus/aikuisikä, lapsuus ja nuoruus. Suomenkielisiä hakutermejä käytettiin Google Scholar-hakukoneen käytössä.

Englanninkielisinä hakutermeinä lasten ja nuorten urheiluharrastamisesta käytössä oli: *childhood/adolescence/youth*, *sports/organised* *sports/hobby/hobbies*, *participation/involvement*, *physical activity/physical inactivity*, sekä *in adulthood/in adults*. Termejä eri tavoin yhdistelemällä niin suomalaisista kuin englanninkielisistä termeistä muodostuivat hakusanat, joilla katsaukseen valikoituneet tutkimukset löytyivät.

Valintakriteereiksi tutkimuksille aseteltiin reunaehdot, joissa aikuisuus koski alle 65-vuotiaita. Tätä eksklusiokriteeriä ei lopulta tarvittu yhdessäkään tutkimuksessa. Seuraharrastamisen ikä rajattiin alle 18-vuotiaita koskevaksi, ja yhteys fyysiseen aktiivisuuteen rajattiin koskemaan 18 vuotta täyttäneitä. Urheiluharrastamisen eksklusiokriteerinä tutkielmassa oli se, että vain organisoitua urheilua käsittelevät aineistot otettiin katsaukseen mukaan.

5 ORGANISOIDUN URHEILUHARRASTAMISEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN AIKUISIÄLLÄ

Nuorten organisoitu urheilu vaikuttaa aikuisiän terveyteen ja esimerkiksi on tärkeä aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden ennustaja (Telama 2006, 84). Pitkittäistutkimusten antamaa tietoa siitä, kuinka urheiluharrastaminen on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä, on kattavasti esimerkiksi lasten sepelvaltimotaudin riskitekijät -seurantatutkimuksessa. Palomäen ym. (2018) mukaan urheiluharrastajat saavuttavat fyysisen aktiivisuuden suositukset aikuisuudessa muita useammin. Loganin ym. (2020, 1) tutkimuksessa selvisi, että mikäli pysyi urheiluharrastuksessaan mukana kouluvuosien ajan, ennusti tämä fyysistä aktiivisuutta nuorena aikuisena. Useissa tutkimuksissa näillä muuttujilla on joko kohtalainen tai vahva yhteys. Yhdessä tutkimuksessa yhteyttä ei löytynyt tytöillä: Howien ym. (2016, 1334) tutkimuksen mukaan tytöillä ei ollut nähtävissä eroja urheiluseurassa harrastavilla, urheiluharrastamisen lopettaneilla ja urheiluseurassa harrastamattomilla aikuisiän fyysisessä aktiivisuudessa. Yhteyksiä sen sijaan löytyi esimerkiksi fyysiseen kuntoon ja kehonkoostumukseen. Pojilla sen sijaan oli nähtävissä tilastollisesti merkitsevää eroavaisuutta myös aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden suhteen. (Howie ym. 2016, 1334).

Lapsuuden ja nuoruuden organisoitu urheiluharrastaminen vaikuttaa positiivisesti fyysisen aktiivisuuden määrään myös jo lapsuudessa ja nuoruudessa (Kokko ym 2019; Telford ym 2016; Lagestad ym 2019). Urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavat 9–15-vuotiaat lapset ja nuoret (44 %) liikkuvat yleisemmin liikkumissuosituksen mukaan kuin silloin tällöin urheiluseurassa harrastavat (28 %), urheilu- seuraharrastamisen lopettaneet (22 %) tai ei koskaan urheiluseurassa harrastaneet (20 %) (Blomqvist ym 2023, 85). Organisoituun urheiluun osallistuvat nuoret ovat myös fyysisesti paremmassa kunnossa ja heillä on pienempi rasvaprosentti (Telford ym 2016, 400).

5.1 Urheiluharrastamisen useuden, keston ja tason vaikutus aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen

Lapsuuden ja nuoruuden urheiluharrastamisen useuden on nähty vaikuttavan aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden määrään. (Xiaolin ym. 2022; Telama 2006; Murphy ym. 2016; Tammelin ym. 2003). Pojat ja tytöt, joilla oli korkea ja kohtalainen osallistuminen organisoituun urheiluun, ilmoittivat korkeammasta fyysisestä aktiivisuudesta aikuisiällä kuin vähäisesti tai ei ollenkaan osallistuvat (Xiaolin ym. 2022, 962). Esimerkiksi Murphyn ym. (2016, 709) tutkimuksessa 4 kertaa viikossa organisoituun urheiluun osallistuvilla oli 3 tai 2 kertaa osallistuvia merkittävämpi yhteys fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä. Miehillä jo yksi kertaa viikossa osallistuminen paransi todennäköisyyttä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä (Telama ym. 2006, 81). Tiheämpi osallistuminen organisoituun urheiluun ennusti merkittävästi aikuisuuden fyysistä aktiivisuutta. (Murphy ym. 2016, 704).

Lapsuuden ja nuoruuden organisoidun urheiluharrastamisen kesto vaikuttaa myös aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen (Kjønniksen ym. 2009; Bélanger ym.. 2015; Palomäki ym 2018). Nuoren aikuisen fyysistä aktiivisuutta selitti 9 % se, minkä ikäisenä aloitti organisoidun urheilun, ja kuinka kauan oli mukana organisoidussa urheilussa. Korrelaatio oli suurempi miehillä. (Kjønniksen ym 2009, 646) Bélangerin ym. (2015, 1) tutkimuksen mukaan positiivinen lineaarinen yhteys löytyi urheiluun osallistumisen vuosien määrässä ja fyysisen aktiivisuuden määrässä 24-vuotiaana. Palomäen ym. (2018, 1908) Tutkimukseen osallistujat jotka olivat aktiivisia organisoidussa urheilussa nuoruudessa kolmen vuoden ajan oli melkein kaksinkertainen todennäköisyys olla aktiivinen verrattuna vähemmän aikaa harrastaneisiin. Aikaisin urheiluharrastamisen aloittaminen ja harrastuksen jatkaminen läpi nuoruuden näyttäisi siis kasvattavan todennäköisyyttä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiässä (Kjønniksen ym. 2009, 646).

Kolmas yleinen tutkittu tekijä on liikuntaharrastamisen kilpailullisuuden yhteys aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Montesin ym. (2011, 45) tutkimuksen mukaan nuorten kilpailutasolla harrastaminen ennusti paremmin fyysistä aktiivisuutta aikuisena: Kilpatasolla harrastavilla nuorilla oli aikuisena enemmän rasittavan intensiteetin fyysistä aktiivisuutta. Osallistuminen kilpailutoimintaan organisoidussa urheilussa ennusti fyysistä aktiivisuutta aikuisiällä paremmin

pojilla kuin tytöillä (Telama ym 2006, 76). Huippu-urheilulla oli keskiverto ja korkean tason vaikutus fyysiseen aktiivisuuteen viiden vuoden jälkeen, ja vaikutus pieneni kilpailun tason laskiessa (Murphy ym. 2016, 709). Myös Telaman ym. (2006, 82) mukaan kansallisen tason kilpailu ennusti fyysistä aktiivisuutta alueellista kilpatasoa paremmin, joka edelleen ennusti kilpailemattomuutta paremmin.

Batistan ym. (2019) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa selvitetään tutkimuksia, jotka käsittelevät lapsuuden ja nuoruuden organisoidun liikuntaharrastamisen yhteyttä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen. Katsauksen 29 tutkimuksesta vain kolmessa ei nähty yhteyttä organisoidussa urheiluharrastamisessa ja aikuisuuden fyysisessä aktiivisuudessa. 83 prosenttia tutkimuksista näki kohtalaisen tai vahvan yhteyden. Batistan ym. (2019, 2254-2255) mukaan korkeampaan aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden tasoon oli yhteydessä useampi viikon aikainen osallistuminen organisoituun urheiluun, vähintään 3 vuoden sitoutuminen organisoituun urheiluun ja korkein harjoittelun tai kilpailun taso. Katsauksen tutkimuksissa tutkittiin myös urheilulajien vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä. Kolme neljästä tutkimuksesta ennusti esimerkiksi pojilla yleisurheilun, pallopelien, kestävyysurheilun ja kamppailulajien olevan aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen yhteydessä, tytöillä nämä lajit olivat juoksu, uinti, yleisurheilu, pyöräily, voimistelu, ratsastus, kävely sekä vesihiihto. Yksi neljästä tutkimuksesta ei kuitenkaan nähnyt urheilulajeilla tilastollista merkitsevyyttä aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. (Batista ym. 2019, 2259) Tammelin ym. (2003) käsittelee myös tutkimuksessaan urheilulajien vaikutusta fyysiselle aktiivisuudelle. Miehillä urheilulajeista pallopelit, kestävyyslajit, yleisurheilu ja kamppailulajit olivat yhteydessä aikuisuuden aktiivisuuteen. Naisilla yhteys oli juoksussa, suunnistuksessa, yleisurheilussa, pyöräilyssä, voimistelussa ja ratsastuksessa. Nuorten osallistuminen intensiivisiin kestävyyslajeihin, sekä lajeihin, jotka vaativat monipuolisia urheilutaitoja, olivat hyödyllisimpiä parantamaan aikuisuuden fyysistä aktiivisuutta. (Tammelin ym. 2003, 22)

5.2 Urheiluharrastamisen iän yhteys fyysiselle aktiivisuudelle aikuisiässä

Fyysiselle aktiivisuudelle aikuisiässä on merkityksellistä, minkä ikäisenä lapsi aloittaa organisoidun urheiluseuratoiminnan, ja minkä ikäisenä hän toiminnan lopettaa. Ne jotka ilmoittivat aloittaneensa urheiluseuratoiminnan nuorempana, olivat fyysisesti aktiivisempia nuorena aikuisena kuin ne jotka ilmoittivat aloittaneensa myöhemmällä iällä (Kjønniksen ym. 2009, 650). Koska liikunnan määrä ja erityisesti ohjattu liikunta vähenevät merkittävästi iän myötä (Hakanen ym. 2018, 15), on nuoruus ja murrosikä myös tärkeää aikaa pysyä seuratoiminnassa. Kjønniksenin ym. (2009, 646) mukaan 13-16 vuotiaana olikin vahva jatkuvuus ilmoittamisesta olla urheiluseuran jäsen.

Logan ym. (2020, 104) selvitti tutkimuksessaan, miten kouluikäisenä jatkunut organisoitu urheilu vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä. Tutkimuksen mukaan oppilaat, jotka jatkoivat organisoitua urheiluharrastamista peruskoulusta lukioon tai yliopistoon, ilmoittivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän fyysistä aktiivisuutta nuorena aikuisena (Logan ym. 2020, 104). Palomäen ym. (2018, 1908) tutkimuksessa osallistuminen organisoituun urheiluun sekä ensimmäisellä mittauspisteellä että toisella mittauspisteellä (3 vuoden jälkeen) ennusti 2 kertaa todennäköisempiä terveitä elintapoja aikuisuudessa, mukaan lukien fyysistä aktiivisuutta. Näiden löydösten perusteella voikin todeta, että mitä myöhemmässä iässä nuori jättäytyy pois urheiluseuraharrastamisesta, sitä todennäköisempää fyysinen aktiivisuus on aikuisiässä.

5.3 Monilajisuuden yhteys fyysiselle aktiivisuudelle aikuisiällä

Aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden kannalta on merkityksellistä, millaisia lajeja lapsi tai nuori harrastaa. Monilajisuudella tai yhteen lajiin erikoistumisella on yhteys aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen (Russell ym. 2013; Mäkelä ym. 2016). Verrattaessa yhteen urheilulajiin erikoistumista monilajisuuteen, on erikoistuminen yhteydessä koettuun autonomiaan, loppuun palamiseen, ja harrastuksien lopettamiseen (Russell ym. 2013, 82).

Mäkelän ym. (2016, 1902) tutkimuksen mukaan monilajisuus nuoruudessa ennustaa suurempaa aikuisuuden fyysistä aktiivisuutta tytöillä, mutta yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä pojilla. Russelin ym. (2013, 82) tutkimuksen mukaan yhteen lajiin erikoistuminen tai monilajisuus ei ollut merkityksellistä aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden kannalta, mutta sen sijaan

osallistumiseen organisoituun urheiluun aikuisuudessa se oli yhteydessä: Varhainen erikoistuminen oli yhteydessä vähäisempään urheiluun osallistumiseen aikuisuudessa. Lisäksi Mäkelän ym. (2016, 1902) mukaan nuoruuden organisoidun urheilun laadun monimuotoisuus (kestävyys, voima, pelit, muu) ennusti suurempaa aikuisuuden fyysistä aktiivisuutta.

6 POHDINTA

Osallistumisen organisoituun urheiluun on nähty vaikuttavan lapsen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Howie ym. 2016). Organisoitu urheilu on nuorilla tärkeä väylä oman identiteetin löytämiselle sekä tunteiden kehittymiselle, sekä kohtaamispaikka positiivisille ystävyysuhteille ja koetulle fyysiselle ja psyykkiselle pätevyydelle. Näiden lisäksi organisoituun urheiluseuratoimintaan osallistumisen on nähty olevan yhteydessä aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen (Kjønniksen ym. 2009, 646). Psyykkistä hyvinvointia urheiluseuraharrastamisessa voisi selittää se, että tämä on tärkeä väylä lasten ja nuorten kaverisuhteiden rakentamiselle. Urheiluseurojen kasvava rooli suomalaisessa liikuntakulttuurissa on ajanut monen lapsen ja nuoren vapa-ajan pääasiallisesti seuraharrastamisen pariin, kun päivät vietetään koulussa ja harjoitukset venyvät helposti monen tunnin mittaisiksi tapahtumiksi koulupäivien jälkeen ja viikonloppuisin.

Erityisesti lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistämässä urheiluseurojen rooli on merkittävä suomalaisessa liikuntakulttuurissa (Koski & Mäenpää 2018, 11). Urheiluseurojen toimintaan sisältyy urheilun lisäksi muita aatteellisia painotuksia (Koski & Mäenpää 2018, 34), joita voi pitää tärkeinä lapsen ja nuoren kasvun ja kehityksen kannalta. Harrastus vaikuttaa enemmänkin mielenkiinnon kohteisiin, arvoihin ja ajatusmaailmaan, kuin välittömästi fyysiseen aktiivisuuteen. Esimerkiksi Ridley ym. (2018, 930) tutkimuksessa organisoiduissa urheiluharjoituksissa reipasta tai rasittavaa liikuntaa tulee harjoitusten ajasta vain 40-50%. Tämä lisää ymmärrystä siitä, ettei fyysisen aktiivisuuden suositukset toteudu pelkällä organisoidulla urheilulla.

Organisoidun urheiluseuraharrastamisen on kuitenkin nähty olevan yhteydessä lapsen ja nuoren fyysisen aktiivisuuden suositusten saavuttamisessa. Organisoidun urheiluharrastamisen hyödyt fyysisessä aktiivisuudessa vähenevät kuitenkin iän kasvaessa, ja nämä hyödyt ovat pienimmillään murrosiän koittaessa, ja yleisemmin tytöillä (Telford ym. 2016). Tämän vuoksi organisoidun urheilun kentällä olisi hyvä kiinnittää näihin kohderyhmiin erityishuomiota, jotta organisoidun urheiluharrastamisen hyödyt saataisiin myös heillä maksimoitua. Kuten mainittu, pelkkä urheiluharrastaminen ei riitä liikuntasuosituksien saavuttamiseen. Esimerkiksi vain 20 % organisoidun urheilun harrastajista saavutti suositellun 60 min reippaan/rasittavan fyysisen aktiivisuuden suosituksen (Telford ym. 2016, 400). Terveystieteiden edistämisen kannalta olisi nyt kuitenkin erittäin tärkeää pohtia, miten urheiluseurat voivat parantaa seuraliikunnan parissa

pysymistä murrosiän aikana ja sen jälkeen (Husu ym. 2011, 23). Mielestäni tämän lisäksi urheiluseuroilla tärkeä ja ajankohtainen aihe on myös miettiä, miten seurat saisivat nostettua harjoitusten ja muidenkin tapahtumien fyysisen aktiivisuuden tasoa korkeammaksi.

Tutkimusten tulosten perusteella voidaan todeta, että aktiivinen urheiluseuratoimintaan osallistuminen ennustaa fyysistä aktiivisuutta aikuisuudessa. Batistan ym. (2019, 2253) kirjallisuuskatsauksessa 29 aiheeseen liittyvästä artikkelista 26 näki yhteyden näiden muuttujien välillä. Valtaosassa tutkimuksista yhteys oli vähintään kohtalainen (62%), ja pienemmässä osassa yhteys oli voimakas (21%) (Batista ym. 2019).

Tutkimusten tulokset olivat myös melko yksimielisiä siitä, miten harrastamisen piirteet, kuten kesto, useus ja kilpailullisuus vaikuttavat aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimusten mukaan korkeampaan aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden tasoon oli yhteydessä useampi viikon aikainen osallistuminen organisoituun urheiluun, vähintään kolmen vuoden sitoutuminen organisoituun urheiluun ja korkein harjoittelun tai kilpailun taso (Batista ym 2019, 2254-2255). Myös urheilulajien ja aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden välillä nähtiin yhteyttä, mutta tämä yhteys ei ollut yhtä tilastollisesti merkitsevä kuin edellä mainitut, sillä kaikki tutkimukset eivät nähneet näiden muuttujien välillä yhteyttä.

Urheiluharrastamisen iän ja harrastettavien lajien määrän vaikutuksista fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä oli vähemmän tutkimustietoa, mutta aineistojen tulokset olivat linjassa keskenään. Tutkimusten perusteella mitä myöhemmässä iässä nuori jättäytyy pois urheiluseuraharrastamisesta, sitä todennäköisempää fyysinen aktiivisuus on aikuisiässä. Harrastettavien lajien määrästä monilajisuus nähtiin todennäköisempänä aikuisuuden fyysisen aktiivisuuden selittäjänä kuin erikoistuminen yhteen lajiin.

Tutkimuksen tulokset vahvistivat omaa hypoteesiani siitä, että aktiivisempi urheiluharrastaminen lapsuudessa ja nuoruudessa on yhteydessä suurempaan aktiivisuuteen fyysisesti aikuisiällä. Tutkielman aihe on myös itselleni omakohtainen, joten pystyn pohtimaan sitä myös omien kokemuksieni kautta. Kaikki tutkielmassa huomioidut urheiluharrastamisen piirteet ovat näkyneet myös itselläni nuoruudessa: Monen vuoden harrastamisen kesto, usea, 4-5 kertaa viikossa osallistuminen, kilpaurheiluun tähtäävä taso, sekä monilajisuus. Omien kokemusteni pohjalta en pystyisi itsekään kuvittelemaan, että voisin jättää fyysisen

aktiivisuuden huomioimatta aikuisuudessa, vankan lapsuuden ja nuoruuden urheilukokemuksen jälkeen.

Tämän kirjallisuuskatsauksen vahvuutena on katsauksen kokoama yhteenveto aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta. Yleisemmin tutkimusta on tehty esimerkiksi urheiluharrastamisen vaikutuksista lapsuuden fyysiseen aktiivisuuteen, tai aikuisuuden urheiluharrastamisen yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen. Tämä tutkielma taas tarjoaa näkökulman joka korostaa aiheen tärkeyttä pitkän aikavälin vaikutuksella. Tämän katsauksen heikkoutena voi pitää tietokantojen vähäistä käyttöä. Aiheeseen sopivia aineistoja on voinut jäädä huomion ulkopuolelle. Tämän lisäksi liikunnan ja urheilun määritelmän erot ovat myös saattaneet helposti sekoittua keskenään. Lisäksi heikkoutena voi pitää myös sitä, että kyseessä on kandidaatin tutkielma, ja kokemus on tutkielman tekohetkellä varhaisessa vaiheessa.

Koulu ja liikunnan oppiaine voisi osiltaan edistää nuorten säilymistä urheiluharrastusten parissa. Paitsi että positiiviset kokemukset innostavat ylipäättään liikunnallisuuteen, koululiikunta voi innostaa nuoria myös varsinaisten liikuntaharrastusten pariin. Yksi mainittu harrastamattomuuden syy olikin huonot koululiikuntakokemukset (Hakanen ym. 2018, 23). Koululiikunnassa tulisi tarjota paljon erilaisten lajien kokeilua ja kannustaa nuoria monilajisuuteen.

Koululiikunnalla on tärkeä tehtävä nuoren liikunnallisuuden tukemisessa. Osallistuminen koululiikuntaan on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen aikuisiällä. Tämän lisäksi tutkimuksen mukaan koululiikuntaan osallistumisella on yhteys huonon terveyden välttämiseen aina 70 ikävuoteen asti. (Ekblom-Bak ym. 2018, 666) Koululiikunnalla on siis mahdollisuudet vaikuttaa eri keinoin fyysiseen aktiivisuuteen myös aikuisuudessa.

Tämän tutkielman tulosten pohjalta voidaan todeta, että koululiikunnassa olisi tarpeellista pyrkiä tarjoamaan mahdollisimman monipuolisia kokemuksia liikunnasta. Harrastamisen piirteistä erityisesti ikä on koululiikunnassa avainasemassa urheiluharrastuksiin innostamisessa: Varhain kouluiässä saadut urheilulajien kokemukset voivat saada aikaan urheiluharrastamisen aloittamisen ja varhaisempi aloittaminen ennusti suurempaa fyysistä aktiivisuutta aikuisuudessa. Monipuolisuus koululiikunnassa kannustaa myös monilajisuuteen, joka tutkielman tulosten mukaan on myös positiivisesti yhteydessä myöhemmän iän fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkielman tulosten perusteella ymmärretään paremmin myös aiheen kannalta

merkityksellisiä kohderyhmiä: Koska urheiluseuraharrastaminen vähenee nuoruudessa iän kasvaessa, liikunnanopetuksessa voisi pyrkiä pohtimaan, kuinka korkeammilla luokka-asteilla - esimerkiksi yläkoulussa sekä toisen asteen opinnoissa - voitaisiin kannustaa urheiluharrastuksen jatkamista.

Edellä mainittujen näkemysten pohjalta jatkotutkimusta voisi olla tarpeen tehdä esimerkiksi siitä, millaisia yhteyksiä harrastamisen iällä on aikuisiän fyysiseen aktiivisuuteen: Esimerkiksi mitkä ikäluokat ovat kriittisessä vaiheessa pysyä mukana urheiluharrastuksessa, jotta fyysinen aktiivisuus saadaan turvattua aikuisiässä. Lisäksi eri urheilulajien vaikutuksista aikuisuuden fyysiseen aktiivisuuteen voisi tutkia yhä lisää. Monilla nykyisten tutkimusten tutkittavilla saattoi olla yksi tai useampia harrastuksia – lajien välinen vertailu velvoittaisi tutkittavilla olevan vain yhtä harrastusta. Toisaalta myös monilajisuudesta tarvitaan lisää jatkotutkimusta – aihe on tärkeä, ja siitä on rajallisesti kirjallisuutta.

LÄHTEET

- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Washington, D.C: U.S. Department of Health and Human services. Fyysisen aktiivisuuden ohjeiden neuvontakomitean tieteellinen raportti. Viitattu 20.2.2023. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/PAG_Advisory_Committee_Report.pdf
- Borodulin, K. & Wennman, H. (2019). Aikuisväestön liikunta Suomessa: FinTerveys 2017 – tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 2019:48. Viitattu 18.3.2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138989/Tilastoraportti_Aikuisv%c3%a4est%c3%b6n%20liikunta%20Suomessa%20-FinTerveys%202017%20tutkimus_BANNERILLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Batista, M. B., Romanzini, C. L. P., Barbosa, C. C. L., Shigaki, G. B., Romanzini, M. & Ronque, E. R. V. (2019). Participation in sports in childhood and adolescence and physical activity in adulthood: A systematic review. *Journal of Sports Sciences* 37 (19), 2253-2262. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1627696>
- Bélanger, M., Sabiston, C. M., Barnett, T. A., O'Loughlin, E., Ward, S., Contreras, G. & O'Loughlin, J. (2015). Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 12 (76), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0237-x>
- Bennie J. A., Pedisic, Z., Suni, J. H., Tokola, K., Husu, P., Biddle, S. J. H. & Vasankari, T. (2017). Self-reported health-enhancing physical activity recommendation adherence among 64,380 Finnish adults. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 27(12), 1842-1853. <https://doi.org/10.1111/sms.12863>
- Blomqvist, M., Mononen, K., Kontinen, N., Koski, P. & Kokko, S. (2015). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 73-82. Viitattu 3.12.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liitu-raportti_2015.pdf
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko S. (2019). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja

- 2019:1, 47-56. Viitattu 3.12.2022. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/VLN_LIITU-raportti_web-final-30.1.2019.pdf
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Rep.* 100(2)126-131. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- Dwyer, G. M., Baur, L. A. & Hardy, L. L. (2009). The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (2009), 534-536. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2008.10.005>
- Eklom-Bak, E., Eklom, Ö., Andresson, G., Wallin, P. & Eklom, B. (2018). Physical Education and Leisure-Time Physical Activity in Youth Are Both Important for Adulthood Activity, Physical Performance, and Health. *Journal of Physical Activity and Health* 15 (9), 661-670. <https://doi.org/10.1123/jpah.2017-0083>
- Fogelholm, M. & Oja, P. (2011). *Terveysliikuntasuosituksset. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveysliikunta. 2. uudistettu painos.* Helsinki: Duodecim.
- Jakobsson, B. T., Lundvall, S. & Redelius, K. (2012). Almost all start but who continue? A longitudinal study of youth participation in Swedish club sports. *European Physical Education Review* 18(1), 3-18. <https://doi.org/10.1177/1356336X11430660>
- Janssen, I. & LeBlanc, A. B. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and physical activity* 7(40), 1-16. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1186/1479-5868-7-40>
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (2018). Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen perusilme. Teoksessa T. Hakanen, S. Myllyniemi & M. Salasuo (toim.) *Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018.* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2, 15-23.
- Howie, E. K., McVeigh, J. A., Smith, A. J. & Starker, L. M. (2016). Organized Sport Trajectories from Childhood to Adolescence and Health Associations. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48 (7), 1331-1339. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000894>
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. (2011). Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. *Opetus- ja*

- kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 20.11.2022.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf>
- Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. (2018). Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Viitattu 20.11.2022.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2021). Aktiiviset opiskelumatkat. Teoksessa S. Kokko, R. Hämylä & L. Martin (toim.) Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa - LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:1, 72-74.
- Kjønniksen, L., Anderssen, N. & Wold, B. (2009). Organised youth sport as a predictor of physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (5), 646-654. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00850.x>
- Kohl, H., Craig, C., Lambert, E., Inoue, S., Alkandari, J., Leetongin, G., Kahlmeijer, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: global action for public health. *Lancet* 380 (9838), 294-305. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
- Kokko, S. (2010). Health Promoting Sports Club – Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland. University of Jyväskylä. *Studies in sport, physical education and health* 144. Väitöskirja. Viitattu 16.4.2023.
https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22710/KOKKO_SAMI_screen.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Kokko, S., Martin, L., Geidne, S., Hoye, A. V., Lane, A., Meganck, J., Scheerder, J., Seghers, J., Villberg, J., Kudlacek, M., Badura, P., Mononen, K., Blomqvist, M., De Clerc, B. & Koski, P. (2019). Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? : A comparison across six European countries. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47 (8), 851-858. <https://doi.org/10.1177/1403494818786110>
- Koski, P. & Mäenpää, P. (2018). Suomalaiset liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa 1986-2016. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:25. Viitattu 20.11.2022.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160926/okm25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Koskinen, J., Magnussen, C. G., Sabin, M. A., Kähönen, M., Hutri-Kähönen, N., Laitinen, T., Taittonen, L., Jokinen, E., Lehtimäki, T., Viikari, J. S. A., Raitakari, O. T. & Juonala, M. (2014). Youth Overweight and Metabolic Disturbances in Predicting Carotid Intima-Media Thickness, Type 2 Diabetes, and Metabolic Syndrome in Adulthood: The

- Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Diabetes Care* 27(7), 1870-1877.
<https://doi.org/10.2337/dc14-0008>
- Lagestad, P., Mikalsen, H., Ingulfsvann, L., Lyngstad, I. & Sandvik, C. (2019). Associations of Participation in Organized Sport and Self-Organized Physical Activity in Relation to Physical Activity Level Among Adolescents. *Frontiers in Public Health* 7 (129).
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00129>
- Lehtonen, K. & Hakonen, H. (2013). Liikunnan harrastaminen ja vapaaehtoistyö urheiluseuroissa. Liikunnan kansalaistoiminnan tietopohja. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:6. Viitattu 10.4.2023. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Liikunnan-kansalaistoiminta_tietopohja.pdf
- Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministerion julkaisusarja 2021:19. Viitattu 13.3.2023.
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf
- Lipponen, K. J. (2017). Menestyksen polulla – huippu-urheilun ulkoinen arviointi. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2017:1. Viitattu 27.4.2023.
https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Huippu-urheilun_arviointi_2016_www1.pdf
- Logan, K., Lloyd, R., Schafer-Kalkhoff, T., Khoury, J., Ehrlich, S., Dolan, L., Shah, A. & Myer, G. (2020). Youth sports participation and health status in early adulthood: A 12-year follow-up. *Preventive Medicine Reports* 19 (2020), 101-107.
<https://doi.org/10.1016%2Fj.pmedr.2020.101107>
- Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. (2016). Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35.
- Mooses, K. & Kull, M. (2020). The participation in organised sport doubles the odds of meeting physical activity recommendations in 7-12-year-old-children. *European Journal of Sport Science* 20 (4), 563-569. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1645887>
- Murphy, M., Rowe, D. & Woods, K. (2016). Sports Participation in Youth as a Predictor of Physical Activity: A 5-Year Longitudinal Study. *Journal of Physical Activity and Health* 13 (7), 704-711. <https://doi.org/10.1123/jpah.2015-0526>
- Myllyniemi, S. & Berg, P. (2013). Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja.

- Mäkelä, S., Aaltonen, S., Korhonen, T., Rose, R. J. & Kaprio, J. (2016). Diversity of leisure-time sport activities in adolescence as a predictor of leisure-time physical activity in adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 27 (12), 1902-1912. <https://doi.org/10.1111/sms.12837>
- Palomäki, S., Hirvensalo, M., Smith, K., Raitakari, O., Männistö, S., Hutri-Kähönen, N. & Tammelin, T. (2018). Does organized sport participation during youth predict healthy habits in adulthood? A 28-year longitudinal study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 28 (8), 1908-1915. <https://doi.org/10.1111/sms.13205>
- Ridley, K., Zabeen, S. & Lunnay, B. K. (2018). Children's physical activity levels during organised sport practices. *Journal of Science & Medicine in Sport* 21 (9), 930-934. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.01.019>
- Russell, W. D. & Limle, A. N. (2013). The Relationship Between Youth Sport Specialization and Involvement in Sport and Physical Activity in Young Adulthood. *Journal of Sport Behavior* 36 (1), 82-98. <https://www.proquest.com/docview/1287026417/fulltextPDF/58762F4C8FA04255PQ/1?accountid=11774>
- Silva, G., Andersen, L. B., Aires, L., Mota, J., Oliveira, J. & Ribeiro, J. C. (2013). Associations between sports participation, levels of moderate to vigorous physical activity and cardiorespiratory fitness in children and adolescents. *Journal of Sports Sciences* 31 (12), 1359-1367. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.781666>
- Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P. & Järvelin, M. (2003). Adolescent participation in sports and adulthood physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 224 (1), 22-28. [https://doi.org/10.1016/s0749-3797\(02\)00575-5](https://doi.org/10.1016/s0749-3797(02)00575-5)
- Telama, R., Yang, X., Hirvensalo, M. & Raitakari, O. (2006). Organized Youth Sport as a Predictor of Adult Physical Activity: A 21-Year Longitudinal Study. *Pediatric Exercise Science* 17(1), 76-78. <http://dx.doi.org/10.1123/pes.18.1.76>
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S. A. & Raitakari, O. T. (2013). Tracking of Physical Activity from Early Childhood through Youth into Adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 46(5), 955-962. <https://doi.org/10.1249/mss.0000000000000181>
- Telford, Ro., Telford, Ri., Cochrane, T., Cunningham, R., Olive, L. & Davey, R. (2016). The influence of sports club participation on physical activity, fitness and body fat during childhood and adolescence: The LOOK Longitudinal study. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19 (5), 400-406. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.04.008>

- Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. (2016). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:12. Viitattu 18.3.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal 174(6), 801-807. <https://doi.org/10.1503%2Fcmaj.051351>
- Wennman, H., Borodulin, K. & Jousilahti, P. (2019). Vapaa-ajan aktiivisuus lisääntyvät Suomessa WHO:n tavoitteiden mukaisesti. Tutkimuksesta tiiviisti 2019 (30). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138483/TUTI2019_30_Liikunta_vapaa-ajalla_WHO_tark_.pdf?sequence=1&isAllowed=y - :~:text=WHO%3An tavoitteen mukaisesti riittämättömästi,harrastamisen että kokonaisaktiivisuuden mu- kaan.
- Yang, X., Kukko, T., Lounassalo, I., Kulmala, J., Hakonen, H., Rovio, S. P., Pahkala, K., Hirvensalo, M., Palomäki, S. H., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O., Tammelin, T. H. & Salin, K. (2022). Organized youth sports trajectories and adult health outcomes: the young Finns study. American Journal of Preventive Medicine 63(6), 962-970. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.06.018>
- Yman, J., Helgadóttir, B., Kjellenberg, K. & Nyberg, A. (2022). Associations between organised sports participation, general health, stress, screen-time and sleep duration in adolescents. Acta Paediatrica 112 (3), 452-459. <https://doi.org/10.1111/apa.16556>